



Dokumentation

FACHTAG
GESUND BLEIBEN IN ZEITEN DER PANDEMIE
AM 2.9.2021

PROGRAMM

FACHTAG „GESUNDBLEIBEN IN ZEITEN DER PANDEMIE“

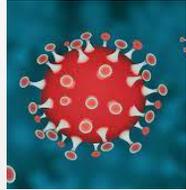
13:00 – 13:15 Uhr	Begrüßung durch Stadtrat Knut Mildner-Spindler und Sabine Schweele
13:15 – 13:30 Uhr	Einführung ins Projekt durch Katharina Berres (ZAGG GmbH)
13:30 – 15:00 Uhr	Workshop 2: Psychische Gesundheit in Zeiten vermehrter negativer Emotionen Workshop 4: Körperliche Gesundheit: Bewegung und Ernährung in Zeiten der Pandemie
15:00 – 15:15 Uhr	Pause und ab 15:10 Uhr Angebot zur bewegten Pause
15:15 – 16:00 Uhr	Präsentation der Workshop-Ergebnisse Generierung von konkreten Ideen zu Unterstützungsangeboten für pädagogische Fachkräfte aus dem Projekt heraus im Jahr 2022
16:00 – 16:15 Uhr	Verabschiedung und Ausklang durch Stadtrat Knut Mildner-Spindler



„FRIEDRICHSHAIN – KREUZBERG GESUNDER BEZIRK“

Einführung ins Projekt

PROJEKTVERLAUF



Ausrichtung auf
Corona-spezifische
Belastungen

Ende 2020

Planung,
Durchführung und
Auswertung von
Interviews mit
pädagogischen
Fachkräften

Ende 2021

ERHEBUNG MIT INTERVIEWS

- WAS WURDE ERFRAGT?
 - GESUNDHEITLICHE BELASTUNGEN, RESSOURCEN DER FACHKRÄFTE SOWIE DER ZIELGRUPPE MIT DER SIE ARBEITEN UND ERWÜNSCHTE UNTERSTÜTZUNGSANGEBOTE
- WER WURDE BEFRAGT?
 - PÄDAGOGISCHE FACHKRÄFTE AUS DEN BEREICHEN SCHULE UND FAMILIENZENTRUM (LEIDER NICHT AUS DEM BEREICH KITA)
 - 17 INTERVIEWS MIT JEWEILS 1-3 PERSONEN
 - SOWIE 2 GRUPPENGESPRÄCHE MIT MITGLIEDERN DES BEZIRKSAUSSCHUSSES FÜR PÄDAGOGISCHES PERSONAL

ERHEBUNG MIT INTERVIEWS

- WIE WURDE BEFRAGT?
 - VORRANGIG 30-60MINÜTIGE INTERVIEWS PER ZOOM (AUFZEICHNUNG UND MITSCHRIFT)
 - WIE WURDE AUSGEWERTET?
 - INHALTLICHE KATEGORIENBILDUNG ZUR SYSTEMATISIERUNG DER ERFRAGTEN INHALT
- ⇒ ERGÄNZUNGEN DER ERSTELLTEN ERGEBNISSE IN DEN BEIDEN GRUPPENGESPRÄCHEN MIT DEM BPP

Welches sind die aktuell größten Belastungen für pädagogische Fachkräfte im Bereich Familienzentrum?

Umstellung der Arbeitsweise

Psychische Belastungen

Positive Aspekte des Berufs (v.a. sozialer Kontakt) entfallen 5

Umstellung auf „digital“ 5

Erhöhte Arbeitsbelastung 4

Belastende Aspekte Homeoffice 3

Emotionen (Ängste, Sorgen, Trauer) 5

Psychische / Körperliche / Psychosomatische Symptome 3

Schuldgefühle / Gefühle der Unzulänglichkeit 2

Stress 4

Abgrenzung ist schwieriger geworden 3

Arbeitsatmosphäre in den Teams angespannter 2

Welches sind die aktuell größten Belastungen für pädagogische Fachkräfte im Bereich Schule?

Mangel an technischer Ausstattung / Medienkompetenz

Körperliche Belastungen

Ängste

Doppelbelastung Elternteil/ Fachkraft

Häufig veränderte Arbeitsweise (ohne Mitsprachemöglichkeit)

Anstieg des Arbeitsaufwandes

Ausdehnung der Arbeitszeit

Psychische Belastungen

Ausgleich zur Arbeit fehlt

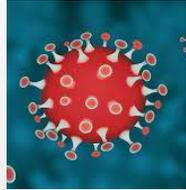
Abgrenzung erschwert

Druck aufgrund gesellschaftlicher Erwartung

Sorge um Betreuung der SuS bei Erkrankung d. Fachkraft

Mangel an Kontakt / sozialem Austausch

PROJEKTVERLAUF



Ausrichtung auf
Corona-spezifische
Belastungen



Kommunikation
der Ergebnisse



Umsetzung von
Unterstützungs-
Angeboten

Ende 2020

Planung,
Durchführung und
Auswertung von
Interviews mit
pädagogischen
Fachkräften



Konzeption von
Unterstützungs-
Angeboten

Ende 2021

ANGEBOTE DES PROJEKTES

Liste Ansprechpartner
Gesundheit & Arbeitsschutz

Liste mit
Ansprechpartner:innen

Workshop „Resilient im
Team“

interner WS – 2 Std.

Workshop „Entspannt
durch gesunden Schlaf“

offener WS – 2 Std.

Entspannungsangebote
der TK

Flyer mit digitalen
Angeboten

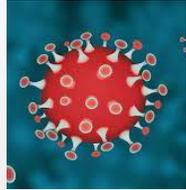
Workshopreihe „Resilienz
in Zeiten von Corona“

offene WS – 2 Std.
versch. Themen

Zusammenstellung von
Links

Liste von kostenlos online
verfügbaren Angeboten
zu Bedarfen

PROJEKTVERLAUF



Ausrichtung auf
Corona-spezifische
Belastungen



Kommunikation
der Ergebnisse



Umsetzung von
Unterstützungs-
Angeboten

Fachtag:
Entwicklung von
Ideen zur
Weiterarbeit

Ende 2020

Planung,
Durchführung und
Auswertung von
Interviews mit
pädagogischen
Fachkräften

Konzeption von
Unterstützungs-
Angeboten



Evaluation der
Angebote und
Hinarbeiten auf
Fachtag

Ende 2021



HERZLICHEN DANK FÜR IHRE AUFMERKSAMKEIT!



FACHTAG GESUND BLEIBEN IN ZEITEN DER PANDEMIE AM 2.9.2021

Workshops

PSYCHISCHE GESUNDHEIT IN ZEITEN VERMEHRTER NEGATIVER EMOTIONEN



GEFÜHLE DER ERWACHSENEN IM JAHR 2020 INTERNATIONAL

- HÄUFIGKEIT VON SYMPTOMEN EINER DEPRESSION 3-FACH HÖHER ALS VOR DER PANDEMIE (ETTMANN ET AL, 2020)
- 10% ANSTIEG DER PRÄVALENZ VON PSYCHISCHEN ERKRANKUNGEN (PIERCE ET AL, 2020]
- 50-60% DER BEFRAGTEN GABEN AN AUFGRUND VON COVID-19 GEFÜHLE VON ANGST, TRAUER, ÄRGER UND SCHOCK ERLEBT ZU HABEN (MIN ET AL, 2020)

GEFÜHLE DER ERWACHSENEN ANFANG DES JAHRES 2021 IN DEUTSCHLAND

- BEFÜRCHTETER ANSTIEG VON DEPRESSIONS- UND ANGST-SYMPATOMATIKEN BISLANG NICHT MESSBAR
- KLEINER RÜCKGANG DES AFFEKTIVEN WOHLBEFINDENS UND MERKLICHER RÜCKGANG DER LEBENSZUFRIEDENHEIT
- EINSAMKEIT SEIT BEGINN DER PANDEMIE AUF KONSTANT HOHEM NIVEAU
-> RISIKOFAKTOR FÜR ERKRANKUNGEN
- RISIKOGRUPPEN: FRAUEN, JUNGE MENSCHEN (UNTER 40), MENSCHEN MIT DIREKTEM MIGRATIONSHINTERGRUND

WELCHE GEFÜHLE ERLEBEN MENSCHEN IN DER PANDEMIE?

Unangenehme Gefühle

- ANGST
- ÜBERFORDERUNG
- ANSPANNUNG
- UNSICHERHEIT, GEFÜHLE DES KONTROLLVERLUSTES, OHNMACHT, HILFLOSIGKEIT
- SCHULDGEFÜHLE
- TRAUER
- LANGEWEILE,
- EINSAMKEIT

Angenehme Gefühle

- FREUDE AN POSITIVEN EFFEKTEN DER PANDEMIE (MEHR ZEIT MIT DER FAMILIE, FLEXIBILITÄT, KLIMA, DIGITALISIERUNG)
- SOLIDARITÄT, ZUSAMMENHALT, KAMPFGEIST, HILFSBEREITSCHAFT
- NEUGIER
- TATENDRANG
- ZUVERSICHT
- DANKBARKEIT

WOZU BRAUCHEN WIR GEFÜHLE?



WOZU BRAUCHEN WIR GEFÜHLE?



Sinn & Nutzen von Gefühlen

Gefühl

Nutzen

- Stress → Aktiviert, macht wach, erhöht für eine gewisse Zeit die Leistungsfähigkeit
- Angst → " & Einleitung von Vermeidung, um Organismus zu schützen
- Ärger → Energetisiert für effektive Selbstdurchsetzung
- Scham → Sorgt dafür, dass man soziale Regeln einhält & die soziale Integration nicht gefährdet
- Schuld → Motiviert zu ethisch-orientiertem Verhalten
- Traurigkeit / Enttäuschung → Leitet Ablösung von Zielen ein
- Depressive Stimmung → Verantwortlich für eine grundsätzliche Neuorientierung

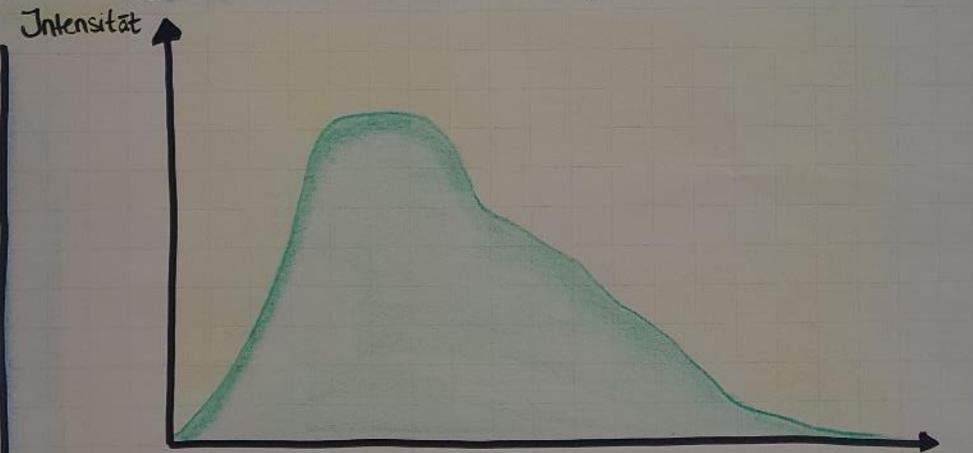
WAS SOLLTEN WIR NOCH ÜBER GEFÜHLE WISSEN?

Die Vergänglichkeit von Gefühlen

Merke: Emotionale Reaktionen sollen uns helfen, unsere Bedürfnisse zu schützen & unsere Ziele möglichst gut zu erreichen!

Gefühle = Signalinformation

Typische Gefühlsverlauf



- 1) Gefühl zulassen (= benennen, wahrnehmen)
- 2) Gehirn verarbeitet Signalinformation
- 3) Gefühl kann run gehemmt werden!

WAS SOLLTEN WIR NOCH ÜBER GEFÜHLE WISSEN?

Negative Gefühle vs. Positive Gefühle

Negative Gefühle ...

- ... werden schneller wahrgenommen
 - ... bleibt länger im Gedächtnis
 - ... sind leichter abrufbar
 - ... führen zu einer Fokussierung & Einengung des Denkens
- Evolutionär vorteilhaft: Begünstigte Konzentration auf Probleme und ihre Lösungen

Positive Gefühle ...

- ... treten häufiger auf als negative → werden im Alltag nicht so leicht bemerkt
- ... sind diffuser, ineinander übergehend
- ... erweitern das Denken, steigern die Kreativität + Problemlösefähigkeit
- ... tragen zu stabileren sozialen Beziehungen bei

WARUM IST ES U.U. BELASTENDER MIT NEGATIVEN EMOTIONEN KONFRONTIERT ZU SEIN, WENN MAN „MIT MENSCHEN“ ARBEITET?

Emotionsarbeit

- ▣ bei personenbezogenen Tätigkeiten
- ▣ häufiger persönlicher oder telefonischer Kontakt
- ▣ Anforderung, bestimmte Emotionen zu zeigen, zu unterdrücken oder beim Gegenüber hervorzurufen
- ▣ mental beanspruchend, wenn gefühlte und gezeigte Emotion nicht übereinstimmen

UMGANG MIT NEGATIVEN GEFÜHLEN – STRATEGIEN

1. BEWUSSTWERDEN DER EIGENEN GEFÜHLE

Emotionale Kompetenzen

- Die ersten 3 Schritte -

- ① Muskelanspannung
↳ Muskelentspannung (PMR)
- ② Unruhige, flache Atmung
↳ Bewusstes ruhiges Atmen in den Bauch
- ③ Negatives Denken
↳ Bewertungsfreie Wahrnehmung

Wie? ?

1.) Neutrales Benennen der Gefühle

2.) Skalierung der Intensität

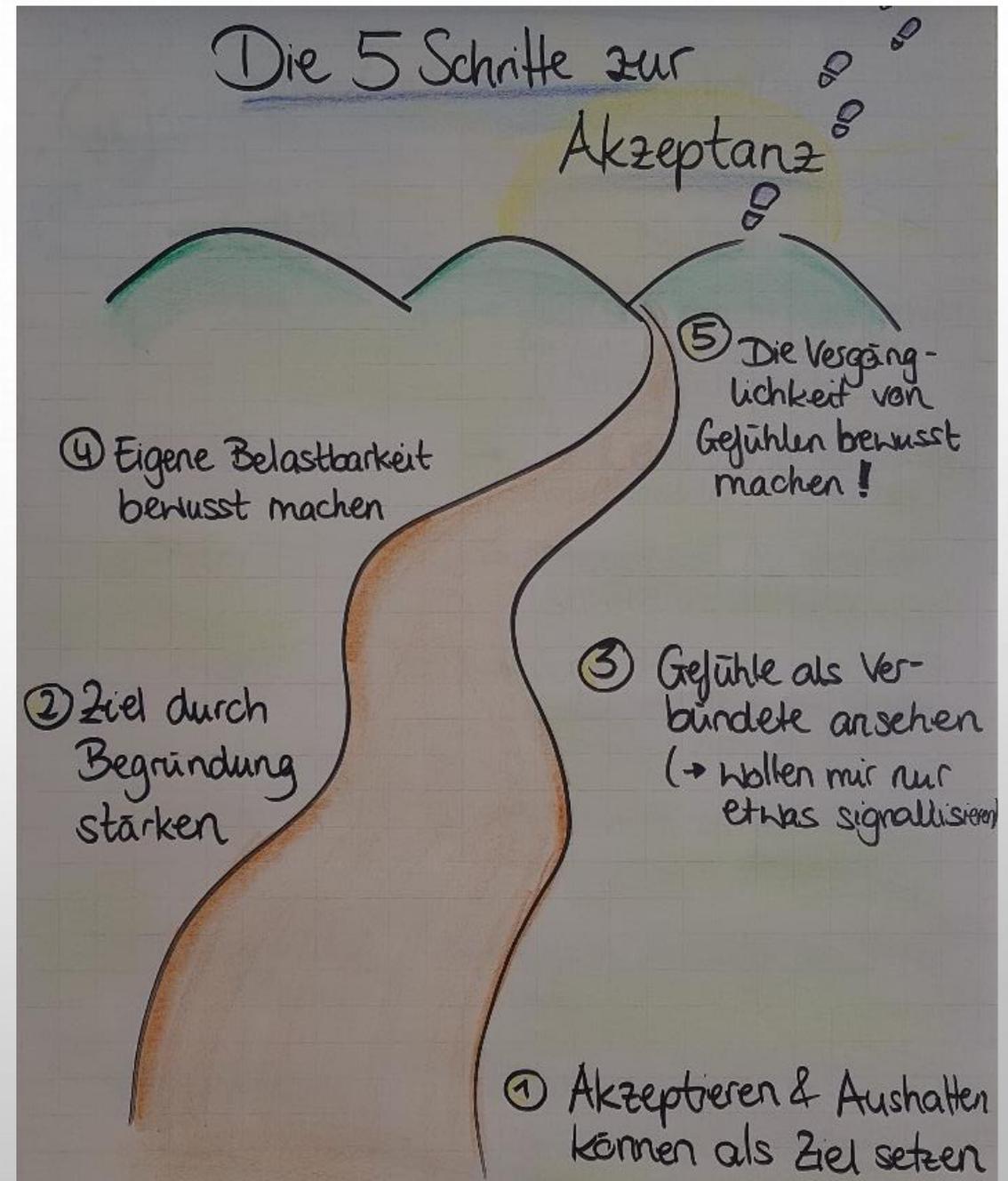
1 - - - - 5 - - - - 10

3.) Skalierung der Muskelanspannung,
der Atmung & des Herzschlags

→ Übung

UMGANG MIT NEGATIVEN GEFÜHLEN – STRATEGIEN

1. BEWUSSTWERDEN DER EIGENEN GEFÜHLE
2. KANN ICH DIE SITUATION VERÄNDERN? &
AKZEPTANZ DER EIGENEN GEFÜHLE



UMGANG MIT NEGATIVEN GEFÜHLEN – STRATEGIEN

1. BEWUSSTWERDEN DER EIGENEN GEFÜHLE
2. PRÜFUNG DER SITUATION: KANN ICH DIE SITUATION VERÄNDERN? & AKZEPTANZ UND ANNAHME DER EIGENEN GEFÜHLE
3. EMOTIONS AUSDRUCK ERMÖGLICHEN



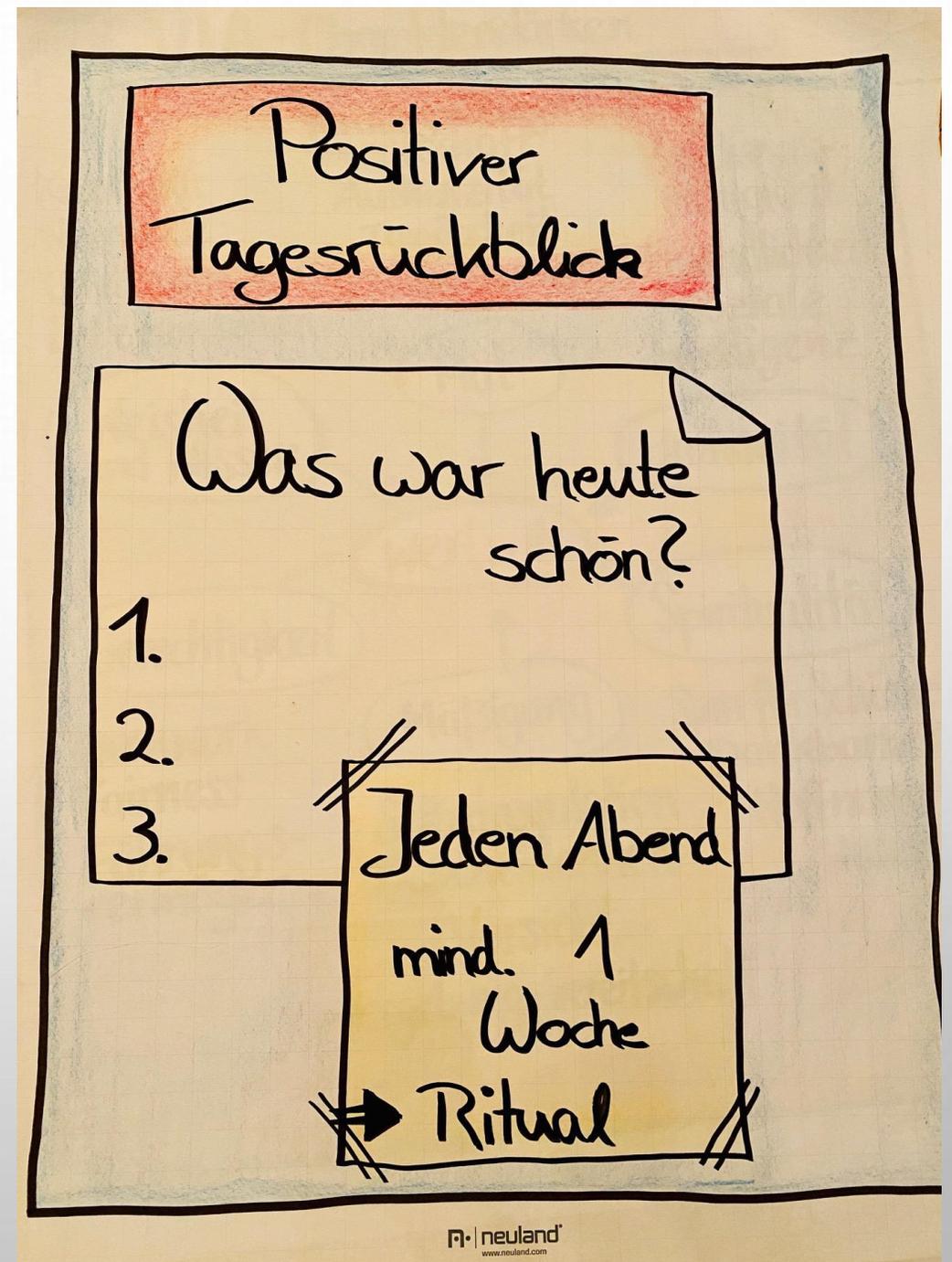
UMGANG MIT NEGATIVEN GEFÜHLEN – STRATEGIEN

- 1. BEWUSSTWERDEN DER EIGENEN GEFÜHLE**
- 2. PRÜFUNG DER SITUATION: KANN ICH DIE SITUATION VERÄNDERN? & AKZEPTANZ UND ANNAHME DER EIGENEN GEFÜHLE**
- 3. EMOTIONS AUSDRUCK ERMÖGLICHEN**
- 4. SELBSTSTEUERUNG: ENTSPANNUNG**



UMGANG MIT NEGATIVEN GEFÜHLEN – STRATEGIEN

1. BEWUSSTWERDEN DER EIGENEN GEFÜHLE
2. PRÜFUNG DER SITUATION: KANN ICH DIE SITUATION VERÄNDERN? & AKZEPTANZ UND ANNAHME DER EIGENEN GEFÜHLE
3. EMOTIONS AUSDRUCK ERMÖGLICHEN
4. SELBSTSTEUERUNG: ENTSPANNUNG
5. SELBSTSTEUERUNG: FOKUS AUF POSITIVES



UMGANG MIT NEGATIVEN GEFÜHLEN – STRATEGIEN

1. BEWUSSTWERDEN DER EIGENEN GEFÜHLE
2. PRÜFUNG DER SITUATION: KANN ICH DIE SITUATION VERÄNDERN? & AKZEPTANZ UND ANNAHME DER EIGENEN GEFÜHLE
3. EMOTIONS AUSDRUCK ERMÖGLICHEN
4. SELBSTSTEUERUNG: ENTSPANNUNG
5. SELBSTSTEUERUNG: FOKUS AUF POSITIVES
6. WOHLTUENDES TUN! ABLENKEN!
WOHLWOLLENDER UMGANG MIT SICH SELBST!



ERFAHRUNGSAUSTAUSCH

- WAS HAT SIE GEWUNDERT?
- WELCHE GEFÜHLE EMPFINDEN SIE SELBST ODER DIE ZIELGRUPPE MIT DER SIE ARBEITEN ALS BESONDERS BELASTEND?
- WELCHE DER GENANNTEN STRATEGIEN ZUM UMGANG MIT GEFÜHLEN KENNEN SIE ODER DIE ZIELGRUPPE MIT DER SIE ARBEITEN?
- WELCHE ANDEREN STRATEGIEN ZUM UMGANG MIT GEFÜHLEN SIND IHNEN BEKANNT?

IDEENGENERIERUNG:

- WAS KÖNNTE SIE DARIN UNTERSTÜTZEN MIT DEM ERLEBTEN „MEHR“ AN NEGATIVEN GEFÜHLEN UMZUGEHEN?
- WAS KÖNNTEN WIR AUS DEM PROJEKT HERAUS TUN, UM SIE MIT DIESEM THEMA ZU UNTERSTÜTZEN?
- WAS KÖNNTEN WIR AUS DEM PROJEKT HERAUS TUN, UM SIE IN ANDEREN BEREICHEN IHRER GESUNDHEITSFÖRDERUNG ZU UNTERSTÜTZEN?

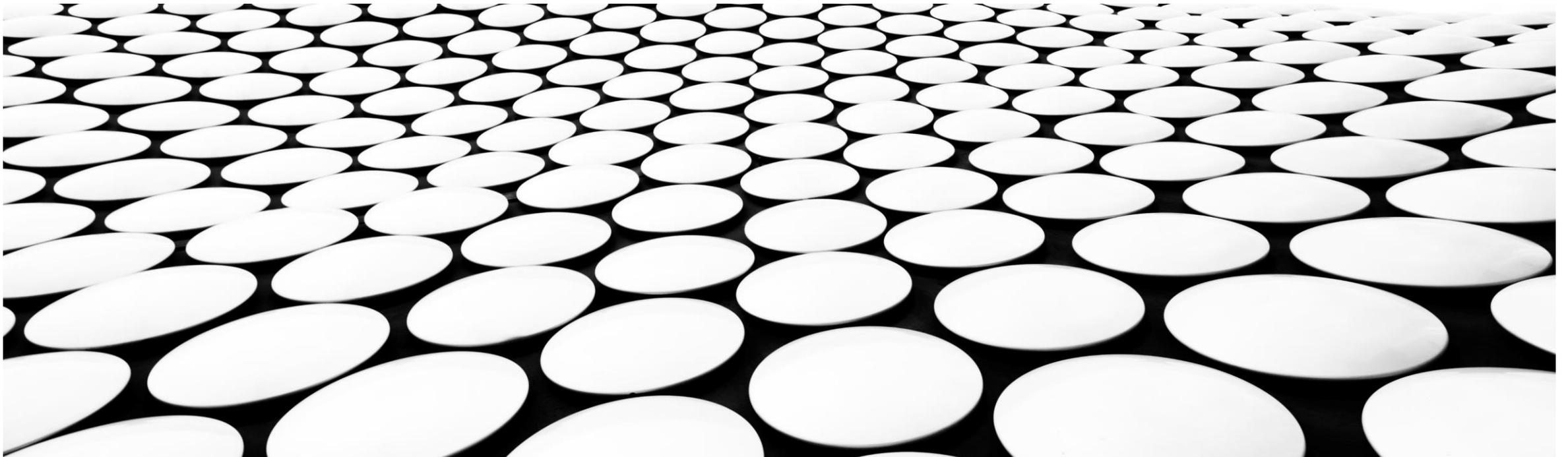


Zentrum für angewandte
Gesundheitsförderung und
Gesundheitswissenschaften
GmbH

HERZLICHEN DANK FÜR IHRE TEILNAHME 😊

KÖRPERLICHE GESUNDHEIT:

BEWEGUNG UND ERNÄHRUNG IN ZEITEN DER PANDEMIE

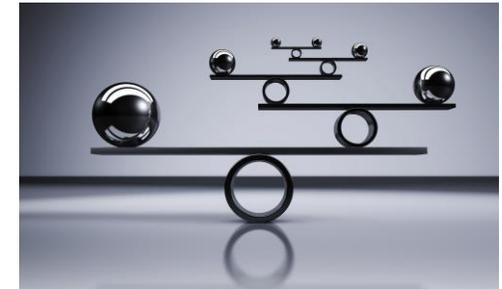
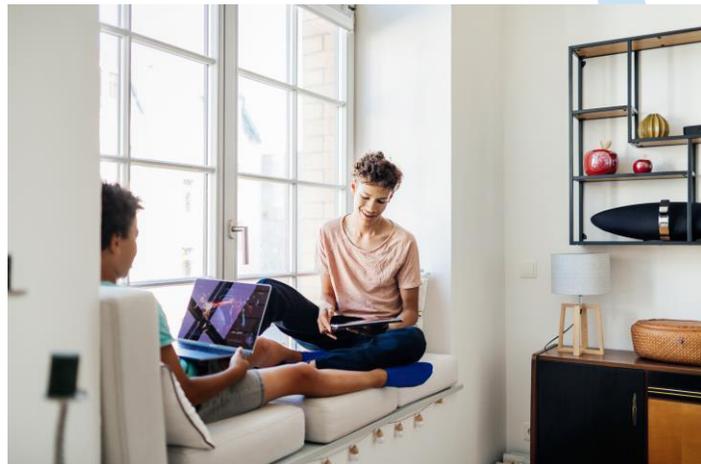


NATIONALE EMPFEHLUNGEN FÜR BEWEGUNG UND BEWEGUNGSFÖRDERUNG (BZGA)



Vermeidbare Sitzzeiten auf ein Minimum reduzieren

AKTUELLE SITUATION VON JUGENDLICHEN



NATIONALE EMPFEHLUNGEN ZUR BEWEGUNGSFÖRDERUNG

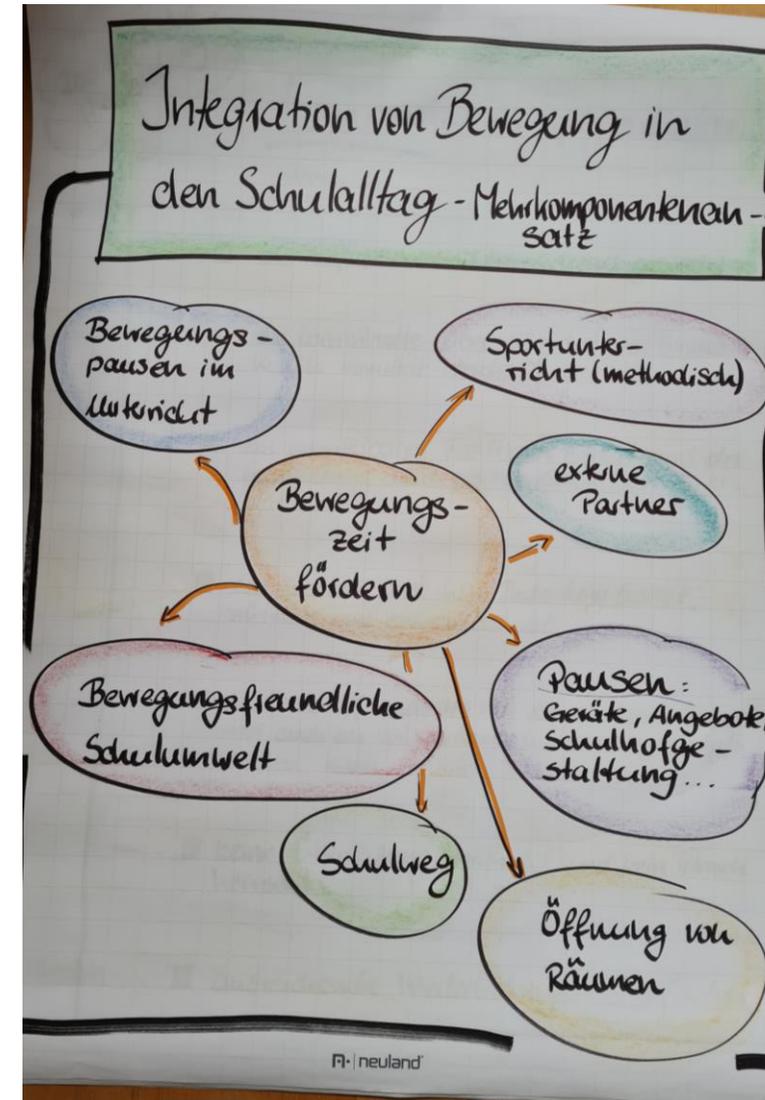
Alle Lebenswelten im Blick haben

- Familie – Kita – **Schule** – **Betriebe** - Kommunen
- Familien prägen die Bewegungsvorbilder für Kinder
- Kita kann Bewegungsräume erweitern
- Schule und Betriebe mit hoher Evidenz in erfolgreicher Bewegungsförderung
- Kommunen besitzen Potential für Bewegungsanreize im öffentlichen Raum und Leben zu etablieren
- Spezifische Programme für ältere Menschen mit hoher Evidenz



EIN BEISPIEL

- Schulen sind der Ort, an dem allen Schüler:innen erreicht werden.
- Schulen steht eine Vielfalt an Möglichkeiten zur Förderung von Bewegung zur Verfügung.
- Ein Gesamtkonzept ist am wirksamsten und nachhaltigsten.





Bewegung ist die wirksamste, einfachste und günstigste Medizin. Sie ist überall verfügbar, frei zugänglich und ohne Altersbegrenzung anzuwenden.

Nur bewegen muss sich jeder selbst.



FACHTAG GESUND BLEIBEN IN ZEITEN DER PANDEMIE AM 2.9.2021

Präsentation der Workshop-Ergebnisse

Theoretischer Hintergrund - Input

Zahlen & Fakten zu Erwachsenen

Int. Studien zeigen in 2020: die Coronapandemie verstärkt die negative Gefühlslage und verstärkt die Prävalenz von psych. Erkrankungen

Dt. Studien zeigen aktuell: Rückgang der Lebenszufriedenheit, Einsamkeit als Risikofaktor. Risikogruppen: Frauen & junge Menschen (mit direktem Migrationshintergrund)

Menschen erleben angenehme und unangenehme Gefühle in der Pandemie: von Angst, Überforderung und Trauer bis zu Solidarität und Dankbarkeit

Negative Gefühle können positive Funktionen erfüllen, u.a. schützen sie Bedürfnisse

Gefühle werden unterschiedlich emotional erlebt, negative Gefühle werden aufgrund der Schutzfunktion schneller wahrgenommen

- Umgang mit negativen Gefühlen - Strategien:
1. Bewusstwerden der eigenen Gefühle
 2. Akzeptanz der eigenen Gefühle & Veränderung
 3. Emotionsausdruck ermöglichen
 4. Selbststeuerungstechniken
 5. Ablenken!

Gefühle erfüllen unterschiedliche Funktionen

Regulation der eigenen Gefühle als besondere Herausforderung in der pädagogischen Arbeit

Soziale Arbeit als Emotionsarbeit

Praxisrelevanz - Erfahrungsaustausch

Positive Rituale pflegen: alte Rituale wiederaufnehmen und neue einführen

Pädagogischer Fachkräftemangel schafft große Belastung; große Sorge vor "Abwanderung" aus dem Beruf

Selbsttechniken als ein Element in der Stressbewältigung; darüber hinaus ist fachliche Unterstützung wie Supervision notwendig

Sorge bereitet die Spaltung der Gesellschaft, die sich auch durch Kollegien und Teams zieht

Digitale Teilhabe (für ältere Menschen) ermöglichen

Gesundheitsförderung für Fachkräfte und SuS strukturell im Schulalltag verankern und nicht eigenverantwortlich in der Freizeit

Die Pandemie schafft dauerhaft Unsicherheiten aufgrund der äußeren Umstände und der fehlenden Beteiligung der Fachkräfte in der Pandemiebekämpfung

Nicht unterstützen können aufgrund gesetzlicher Vorgaben, schafft Unzufriedenheit

SuS bringen oftmals nicht die Kompetenzen zur Selbstregulation mit

Niedrigschwellige Angebote z.B. der regelmäßigen Supervision für Lehrkräfte

Im SIBUZ hat sich eine AG Gesundheitsförderung gebildet, um Unterstützungsangebote für Lehrkräfte und päd. Fachpersonal zu planen

Defizitäre Rahmenbedingungen geben wenig Raum für Reflexion und Resilienzförderung

Frust entsteht, weil das System Schule resistent gegen Reformen ist

Nachbarschaftshilfe hat für ältere Menschen teils sehr gut funktioniert

Präventive Hausbesuche für ältere Menschen, um Einsamkeit entgegenzuwirken und Informationen zu bringen

Ideen für konkrete Unterstützungsangebote

Kita: Techniken: Wie kommen wir aus der Passivität wieder in den aktiven Modus?

Teambuilding-Maßnahmen

Supervision in der Kita (nicht regelfinanziert)

Techniken der Selbstregulation/ Stressbewältigung an Zielgruppe an Fachkräfte in FZ vermitteln

Weiterbildungsangebot zu "gesunder Ernährung"

Gesundheitsförderung in die Schulzeit integrieren; es fehlt aktuell an Zeit & Raum

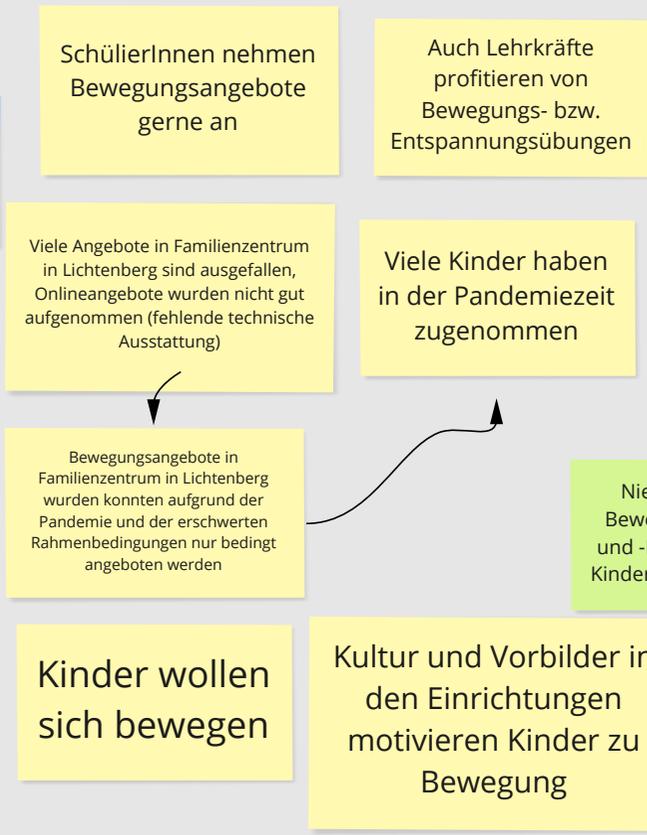
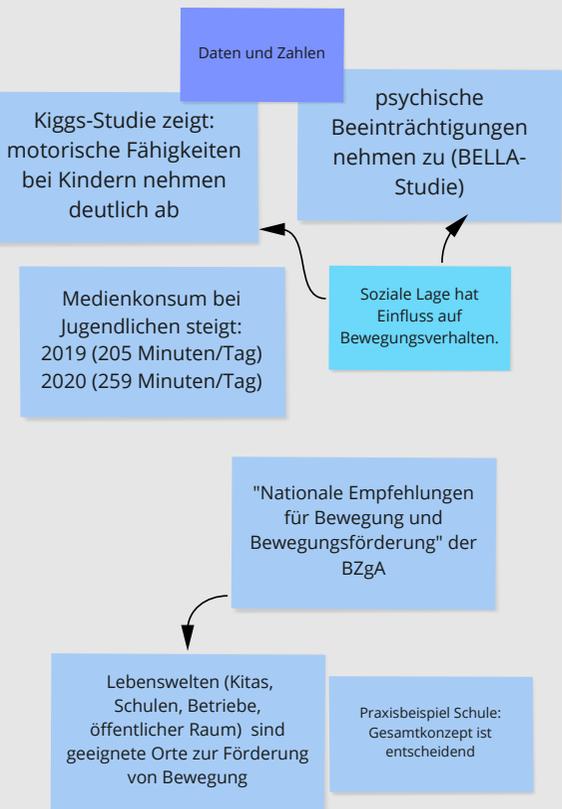
Gesundheitsförderliche Rahmenbedingungen schaffen!!!

Kotti e.V. meldet bilateral nochmal Bedarfe zurück!

Theoretischer Hintergrund - Input

Praxisrelevanz - Erfahrungsaustausch

Ideen für konkrete Unterstützungsangebote





FACHTAG

GESUND BLEIBEN IN ZEITEN DER PANDEMIE

AM 2.9.2021

Diskussion

WS Psychische Gesundheit

Ideen für konkrete Unterstützungsangebote

Techniken: Wie kommen wir aus der Passivität wieder in den aktiven Modus?

Teambuilding-Maßnahmen

Supervision in der Kita (nicht regelfinanziert)

Techniken der Selbstregulation/ Stressbewältigung an Zielgruppe an Fachkräfte in FZ vermitteln

Weiterbildungsangebot zu "gesunder Ernährung"

Niedrigschwellige Bewegungsangebote und -möglichkeiten für Kinder und deren Eltern

Gesundheitsförderliche Rahmenbedingungen schaffen!!!

WS Körperliche Gesundheit

Ideen für konkrete Unterstützungsangebote

Angebote zur Stressreduktion (z.B. 10x 30 min) für Lehrkräfte am Nachmittag

Bereitschaft und Interesse der Lehrerschaft wäre prinzipiell da

Sportunterricht grundlegend ändern

Weg vom Leistungsgedanken bei der Vermittlung von Bewegung und Bewegungsarten

Ergebnisse der laufenden SchülerInnenbefragung aufbereiten und berücksichtigen

Bewegte (freiwillige) Mittagspause in der Schule

Bewegung in den Schulalltag und den Unterricht integrieren

Austausch mit Verantwortlichen der Initiative "Landesprogramm für die gute gesunde Schule" -> Möglichkeit eines Pilotprojekts?

Buftis als mögliche Umsetzer von Bewegungsangeboten

SchulsozialarbeiterInnen für Bewegungsangebote qualifizieren

Gespräch im Plenum

Vorschläge für die konkrete Umsetzung, angepasst an die Rahmenbedingungen? Wie können Teilnehmer:innen aktiviert werden?

Schulen: Angebote bei Studientagen

Schulen: Direkt an Schulen herantreten; AG-Angebote machen zu Themen wie Ernährung / Brainfitness

Temple Grandin Schule nimmt gerne teil :)

Modellprojekt an einer Schule

weiter Angebote machen

Arbeitszeitmodell von Lehrkräften überdenken, Rhythmisierung des Schulalltages (vgl. Hamburger Modell)

Schule braucht mehr Gestaltungsräume (hinsichtl. Personalplanung, Gestaltung Studientage, mehr Budget für Bewegungsangebote, Supervision)

Konzept Bewertungssystem mit Noten hinterfragen in Fächern wie Sport, Musik usw.)

Pflicht einführen: 20 Minuten Gesundheitsförderung in der Arbeitszeit für Lehrkräfte (evtl. Einbezug SuS)

Zusammenarbeit ZAGG & SIBUZ

Rahmenbedingungen an der Schule überdenken

Kita: Gesundheitsförderliche Angebote an Bedingungen in Kitas anpassen (Kurze WS in der Teamsitzung) -> Teambuilding: Gemeinsam wieder Spaß an der Arbeit finden



Zentrum für angewandte
Gesundheitsförderung und
Gesundheitswissenschaften
GmbH

HERZLICHEN DANK FÜR IHRE TEILNAHME! 😊